

Dandole De Comer A Su Bebé: De Los 10-12 Meses



Su bebé esta cambiando de infante a niño/niña. El bebé-ya deve estar empezando a aprender a comer solo. Las comidas de mesa ya deven ser mas espesas y pedasos mas grandes. Su bebé ya puede masticar mejor, usar sus dedos y agarrar un vaso.

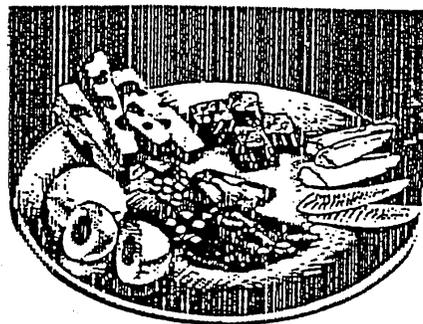
Ahora es tiempo de que empiese a:
usar una cuchara
comer comidas de mesa
a comer sola



Su bebé necesita de 7 a 10 cucharadas de comida solida, de tres a 4 veces al dia. Deje que el bebé aprenda a comer solo. Aprendiendo a comer sola, aunque aga tiradero, es parte de su crecimiento. Cuando ella/el se canse de comer sola/solo ayudele.

Ofrescale estas comidas de su familia: (por favor separe lo que le vaya a ofrecer antes de agregarle cualquier especias).

Carne, pescado oh pollo, blandos y cortados
Frijoles, chicharos cosidas y masucados
La yema de huevo asta que cumpla un ano,
despues todo el huevo cortado en pedasitos
Cuadritos de queso
Frutas blandas, (cosidas y sin cascara)
Vegetables considos y cortodos
Papas (cosidas oh hervidas, sin cascara)
Panes, sopas oh cereales



Los bebés todavia necesitan el pecho oh formula asta que cumplan un año. Empiese a introducirle leche fresca despues que cumplan un año.

Tiene Sed? Ofrescale agua oh jugo en un vaso. Empiese a quitarle el pecho despacito. Ofrescale un vaso a la hora de comer, en ves de la tetera.

Sugerencia de Comidas

Almuerzo

Fruta oh jugo de fruta--3 oz.
Cereal de infantes--8 cucharadas secas
combinadas con formula, jugo o leche de pecho
Pan tostado oh yema de huevo
Pecho oh formula fortificada de hierro



Comida

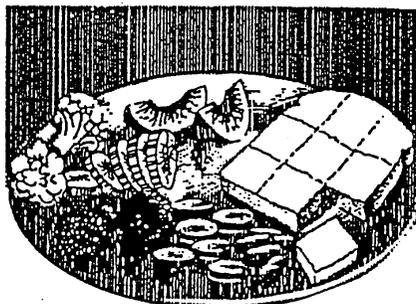
Carne molida y colada--4-6 cucharadas
Frutas frescas y vegetales colados--4-6 cucharadas de cada uno
Pan--una raja
Pecho oh formula fortificada de hierro

Merienda

Galletas sin sal
Pecho oh formula fortificada de hierro

Cena

Frijoles pintos machucados--1/4 vaso
Sopa--4 cucharadas
Espinacas--4-6 cucharadas
Pecho oh formula fortificada de hierro



Comidas qu le gustan a mi bebé: _____

